

美中实验洛城校区之副课精选：武术课简介

要想了解中国传统文化,很多人都会觉得最直接的途径就是学中文、听成语故事、读历史等等。不过要做到真正的了解,单靠视觉和听觉是不够的,只有亲身的感受,身体力行,才能真实的体验,了解中国传统文化之博大精深。那什么活动那么厉害,能动员我们全身的感官去体会中国文化呢?小编最近到驾校学车,教练得知我是中国人后,一边手舞足蹈地模仿着李小龙耍双截棍的动作,一边兴奋的问道:你懂得要武术吗?我家有双截棍!

武术向来都是我国文化外交的重要一环。在国外,一提到武术就能把大家的话匣子打开,让不同背景的人缔造有效的交流渠道。当小编回答驾校教练说我没有真正学习武术的时候,他说:天啊!我很爱武术,也很爱看武术电影。你是中国人,一定要学!

高博文老师今年秋季学期将在我校教授武术课。为了帮助家长和学生了解高老师,我们宣传部特地安排了一次采访。以下是编者与高老师访谈的节录,让我们一起探讨中国的国粹——中国武术,听听高博文老师的经历和看法。

小编:高老师您好!请问您是怎样接触到中国武术,又是怎么样的契机让您当上武术老师的呢?

高老师:当初让我接触武术的是我爸爸。我小时候活泼好动,没有很高的自律性。爸爸欣赏我有无尽精力,想让我发挥动态方面的才华,就介绍了武术给我,希望我能从中锻炼身体以外,亦可以学习纪律,成为一个能屈能伸,稳重的孩子。刚开始,还在读3年级的我只是把武术当成一种新尝试,不过慢慢练起来就喜欢上武术了。在7年级的时候,机缘巧合之下得悉能够教授区内的小孩子武术,便担任起义务的武术老师。现在算来,已经教了4年多,非常喜欢以教授武术的渠道跟孩子交流。



小编:学习中国武术对孩子们有什么好处呢?

高老师:中国武术是非常讲究纪律的运动。除了能锻炼肢体协调、身体平行、移动速度和筋骨柔韧性,最重要的是能锻炼孩子能吃苦耐劳、坚强的意志力和不屈不挠的精神。武术是非常精准和复杂的,学生必须花一定的时间和精力才能掌握。不过我们一个套路一个套路慢慢的学,当看到自己的进度和进步时,自信心就会随之而提高了。培养孩子自我鞭策的能力和自信心对他们的成长非常重要,而习武所要求的坚持不懈,正可以协助孩子们坚强的、正面的成长。

另外,我要求孩子们上课时要认真和互相尊重,亦希望把握不同的机会去培养他们的思辨能力。譬如说,孩子们会有个人展示的时间,而其他他人能稍作休息,不过在休息

的同时,他们也要留意别人的展示,这既是尊重别人的表现,更是理想的机会观察,从而反思自己的动作。我作示范的时候也会提出各种的问题让孩子们反复思考,从而加深他们对该动作的理解;这个姿势哪里错了?我可以怎么做的更好呢?

小编:您作为高中生老师有什么优势呢?

高老师:除了我参加大赛的经验以外,我跟孩子的年龄差距不大,很容易跟他们打成一片。我认为亦师亦友的关系和相处方式非常可贵,身为高中生的我与他们没有什么距离感,使我更容易成为孩子们的好榜样。

美中的武术课

- 小班教学
- 教的是基本功,没有种类之分

● 有热身活动,动作复习,再有集体跟个人学习新动作的部分,不但有效的吸引孩子的注意力,也照顾到孩子的年龄和体力

● 流程节奏明快,课上气氛愉快

武术很讲究专注,能耐和活力,高老师跟孩子们有着很强的互动性,加上充满魄力的孩子们,使美中的武术课成为名副其实同侪学习的好地方。看着朋友们认真的尝试跟挑战,孩子们的学习动机也受到启发。不管孩子的天赋在哪一方面,习武对自信心,自律和坚强意志的培养都是一流的,而从高老师的课堂里,无论在武术技巧上,或者做人处事上,孩子们都会有所收获。

关于高老师

高博文老师习武九年,已经有四年执教经验,现于峨眉少林武术馆当助理教练。高老师是朴刀和双刀的全国冠军,于2017年第七届世界传统武术锦标赛获得双刀和查拳铜牌,更于2019年第八届世界传统武术锦标赛勇夺双刀金牌和鹰抓铜牌,前途无量,能给习武的孩子树立一个好榜样。

授课时间:

一周一次课,每周六下午4:00-4:50

授课形式:网课

学校网站:

<http://acsdc.us/rockvillecampus/>

扫码注册:

报名咨询:

徐老师

301-820-8897

冯老师

240-401-1195

戴老师

240-467-7768

黄老师

240-603-8863

(美中实验学校宣传部)



“小蜜蜂”加盟美中实验萤火虫广播电台

美中实验萤火虫网络广播电台由孙殿涛老师组织、创建,本校高年级同学组成,在学校的大力支持下,于今年4月18日正式开播。开播以来,每周一期,已播出了十期。内容有华府和全美新闻、历史上的今天、小故事等栏目。萤火虫广播电台一经播出就得到了大家的喜爱,并受到了广大师生的广泛关注和一致好评!

感谢孙老师,感谢学校,为同学们建立了这样一个平台,让美中实验一代代老师多年辛勤培养出来的优秀人才,有机会能在这个属于自己的花园里开花结果,得以展示自己能说一口标准普通话,当小播音员的特殊才能!同时也能很好地推动在美的二代三代华人努力学习中文的热情和积极性!我们当大力点赞和支持!作为美中实验马立

平五年级的老师,当我认真听了萤火虫十期的广播以后,突然想到:萤火虫广播电台至目前为止,都是本校高年级学生在主播新闻,难度较高,要求掌握的词汇量大,朗读正确、流畅。而我们五六年级的同学播新闻词汇量还不够多,然而经过马力平五年级一学年的“西游记”故事的朗读训练,普遍朗读水平大大提高,能连贯地朗读成篇的故事!所以我产生了一个构想:也组建一个中年级学生播音小组,加盟进萤火虫网络广播电台的节目播音中去,也利用这个平台来展现我们学校中年级学生的朗读水平。这样,同时也给萤火虫广播电台输送人才,增加新鲜血液;也可以源源不断地提供后备军,使电台的播音队伍逐渐壮大、蒸蒸日上!暑假期间,我们这一想法得到了校领导和孙老师的赞同和

支持!非常感恩!

趁着东京奥运会开幕的东风,第一批小组成员我从自己教过的两届学生中挑选出普通话说说得标准、朗读正确流畅的六位尖子选手,先组成一个精兵强将的播音小组,推荐给萤火虫广播电台。每周跟着出一期,内容是讲述成语故事、寓言童话故事、唐诗朗读、和学生作文分享等节目。这样,积极参与到萤火虫每期的播音活动中去!在合作中有机会和高年级同学汇聚一起,努力向大哥哥大姐姐们学习,成为他们得力的小帮手!使刚刚兴起的萤火虫广播电台,像星星之火可以燎原一样,连绵不断、后继有人……!

本周,我们小蜜蜂组已经正式登场亮相了,欢迎大家收听!能够参加这个小组的播

音活动,对于我们中年级的同学来说,是一个极大的荣誉,更是一个锻炼提升自己中文水平的好机会!在此,可以接触到各方优秀人才,互相鼓励促进,以更杰出的同学为榜样,鼓励鞭策自己努力前进,更上一层楼!

我邀请了六位同学,立即得到了孩子父母的一致赞成!个个支持期待、热情高涨!孩子们更是兴奋无比、跃跃欲试……!一个多星期以来,让我看到了一个破竹而出、蓄势待发的良好势头,也令我热血沸腾!我热切期待着我们这个栏目的每一位选手都像小蜜蜂一样,殷勤地采集蜂蜜,积极练习朗读故事、播音出色,努力配合孙老师的萤火虫广播电台,成为一颗华府广大师生瞩目的萤火虫新星……!

(美中实验学校赵亚平老师)

大一新生入学 注意事项

随着返校政策的宣布,越来越多的同学需要在秋季返回校园参加线下课程。疫情之下,除了小心做好防护之外,入学流程上还有什么需要格外注意的事项呢?小编在此将新生们的入学流程以及注意事项详细介绍给大家,避免同学们踩雷。

定期查看邮件

大多数同学和家长们在四五月份收到学校的录取通知书offer之后,就认为万事大吉可以愉快地度过一个漫长的暑假了。其实不然,大学的学习生活并不是从秋季开学的第一天才开始的。开学之前,还有一系列的重要事项以及活动需要完成。因此,在收到学校offer之后,学生们需要定期查看学校的邮件,尤其注意以下信息:新生介绍orientation的报名,入学考试时间 Placement test, 学术顾问约谈 Academic Advising, 学费截止日期 tuition deadline 等等。

新生介绍会

针对大一新生,学校一般会在暑假期间举办为期2-3天的新生介绍会。今年由于疫情,大多数会在线上举行。根据学校邮件提供的信息,同学们要及时 sign in 报名并选择适合自己的时间。一旦你成功注册了

orientation, 学校会给你发一份确认预约的邮件,并且会提供具体的日程安排,以及一些需要同学们自己提前了解的信息。

Orientation 是学校为了帮助新生更好地过渡且适应大学生活而举办的,介绍会的主题根据学校的安排各有不同。

学术顾问约谈

根据每个学生录取的院系和专业,学校会安排相应的顾问 advisor/counselor 进行一对一约谈。约谈的主要内容是根据学生的水平和专业进行第一学期的课程推荐。绝大多数学校都要求学生参加完约谈后才能在网进行选课,否则系统会出现 hold, 即学生无法自主添加课程。

课程注册

在新生介绍会当中,学校会统一介绍如何登录选课网站进行课程注册。在同学们见过自己的 academic advisor 之后,就可以将顾问老师建议好的课程添加到自己的选课账户当中。由于新生们参加 orientation 的时间点不同,有些同学和家长可能会担心自己参加晚了就选不上一些热门的通识教育或者专业课程。

入学考试

根据每个同学的选课计划,或者是需要满足的专业或学院先修课要求(orientation 和顾问一对一约谈都会有介绍),你可能需要参加一个或多个水平测试。

- 1、写作水平测试 Writing Placement Exam
- 2、数学水平测试 Mathematics Diagnostic Test
- 3、化学水平测试 Chemistry Diagnostic Test
- 4、外语测试 Foreign Language

一些学校或学院有外语课要求,但有可能学生在上大学之前已经满足了。如果你想要满足学校/学院的外语要求或继续学习外语课程,参加 orientation 将指导你参加任何语种的分班考试。

同学们可以通过在官网搜索“Foreign Language Requirement”来查询你的大学或学院的外语课程要求。留学生一般可以通过提交国内高中的成绩单,或者是参加母语语言测试来满足这一要求,具体要看学校的政策。

课程调整日期以及学费截止日期 deadlines

参加完 orientation 并且顺利在网上选课之后,学生们还有一定的时间段可以自由调整课程。每个学生可调整的时间段不同,可以登录自己的选课账号查看“enrollment window/registration time”。

顺利确定好自己的课表以后还有一件事情要注意,那就是学费的截止日期。有一些学校是开学前两周,有些学校是开学后一周内,还有些学校则是选课后的一周内。如果没有在截止日期前付清学费,则选好的课程会被自动从系统里删除。因此,小编建议同学们选完课之后就学将学费缴清,以免出现不必要的麻烦。

疫苗要求 COVID-19 Vaccination Requirement

最后,也就是大家最关心的疫苗问题。大部分学校要求返校学生必须接种至少一针新冠疫苗,并且提前在网上进行登记。如果是希望到美国以后再接种疫苗的同学,需要提前两周返校,并且进行接种。除此之外,学生可以因医疗或宗教原因要求豁免接种疫苗,但是必须进行新冠病毒检测,只有结果为阴性的同学才能返校上课。